

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/ziemniak-warzywo-niedoceniane>

Ziemniak - warzywo niedoceniane



O ziemniaku, jego właściwościach odżywczych, a także polskiej produkcji znajdującej się w czołówce europejskiej i światowej opowiedział dr inż. Bartosz Kruszewski z Katedry Technologii i Oceny Żywności Instytutu Nauk o Żywności Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Panie Doktorze, czy ziemniak nadal jest niedocenianym warzywem?

Ziemniak niestety jest niedoceniany i uważany jedynie za źródło pustych węglowodanów, o dość charakterystycznym, ciekawym smaku i zapachu. Powoli jest wypierany z naszej diety przez różnego rodzaju kasze, ryż, makarony lub ich mieszanki. Co ciekawe, w Polsce jest większe spożycie ziemniaków w postaci przetworzonej, jako frytki czy chipsy, niż w postaci bulw krojonych gotowanych czy

pieczonych.

Jakie właściwości odżywcze ma ziemniak i w jaki sposób wpływa na nas korzystnie?

Ziemniak ma wiele substancji odżywczych. Najważniejsza z nich to skrobia, która stanowi między 10 a 19% masy ziemniaka. Skrobia po obróbce termicznej jest bardzo dobrze trawiona w układzie pokarmowym i staje się cennym źródłem energii. W bulwie ziemniaka ważnym składnikiem jest błonnik (nawet do 2% masy), który pomaga w regulacji pracy układu pokarmowego i poprawia perystaltykę jelit. Nie należy zapominać również o roli ziemniaka, jako źródle witaminy C w diecie przeciętnego Polaka. Pomimo, że w 100 g gotowanych ziemniaków znajduje się około 9 mg witaminy C, to regularność spożywania powoduje dużą podaż tej witaminy dla organizmu. W podobny sposób również jabłka oraz produkty kiszone są cennym źródłem witaminy C w naszym kraju. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że ziemniak zawiera bogactwo minerałów odpowiedzialnych za ciśnienie krwi, pracę mięśni czy budowę kości. Chodzi tu o potas, wapń i fosfor. Często osoby, które zaprzestają jeść regularnie ziemniaki doświadczają niespodziewanych skurczów mięśni nóg ze względu na niedobory potasu.

Czy to prawda, że w tym warzywie jest jakiś element trujący?

Ziemniaki, tak jak inne warzywa psiankowate, zawierają naturalnie występujące solaninę i chakoninę, należące do grupy glikoalkaloidów steroidowych. Stanowią one naturalną ochronę rośliny przed chorobami i szkodnikami. Jest ich tym więcej, im bardziej roślina była narażona na uszkodzenia mechaniczne lub podlegała działaniu bakterii czy wirusów. Małe ilości tych substancji w ziemniakach dostępnych w sklepach nie powodują konsekwencji zdrowotnych. Natomiast należy unikać spożywania ziemniaków z zieloną skórą, czyli takich które miały dużą ekspozycję na słońce. Wówczas możemy być pewni, że pod skórą ziemniaka nastąpiła intensywna synteza solaniny i takie bulwy należy odrzucić. W dużych dawkach glikoalkaloidy steroidowe są trujące dla człowieka i powodują zatrucia pokarmowe objawiające się: niskim ciśnieniem krwi, przyspieszonym pulsem, gorączką, bólami głowy i brzucha oraz ogólną dezorientacją. Solanina jest nierozpuszczalna w wodzie i odporna na wysokie temperatury. Rozkłada się dopiero powyżej 170°C, więc gotowanie i pieczenie nie spowoduje usunięcia jej z ziemniaka.

O tym, że zabarwionych na zielono ziemniaków należy unikać, już wiemy. Ale czy to prawda, że nie można jeść ziemniaków zabarwionych na fioletowo bądź takich, które wypuściły już korzonki?

Barwa zielona lub fioletowa (o ile ta druga nie jest właściwa dla nowoczesnej odmiany truflowej) oznacza ekspozycję bulw na światło lub inne stresowe dla rośliny czynniki środowiskowe, co powoduje syntezę trującej solaniny. Także kiełkowanie ziemniaków powoduje jej powstawanie, dlatego odradza się spożywanie tak zmienionych warzyw.

Pod jaką postacią są najzdrowsze?

Aby pozyskać jak najwięcej związków bioaktywnych i minerałów, należy spożywać je w postaci ugotowanej. Przy czym należy użyć wody osolonej, w ilości pozwalającej na przykrycie lustrem wody wszystkich bulw. Co ważne należy włożyć ziemniaki do gotującej się już wody. Inna postać pożywnych ziemniaków to ziemniaki na parze, ale dotyczy to raczej młodych warzyw.

Czy to prawda, że niedogotowanym ziemniakiem można się zatruć?

Zatruć raczej nie, ale doznać bólu brzucha, wzdęć i nagromadzenia gazów, ze względu na ciężką strawność niedogotowanego warzywa. Objawy te powoduje słabo skleikowana skrobia, której jest bardzo dużo w ziemniakach. Dodatkowo nieugotowane lub słabo ugotowane ziemniaki źle są odbierane organoleptycznie.

Czy odmiana ziemniaka ma znaczenie? Czy istnieje polska odmiana? I która ma najlepsze właściwości odżywcze?

Istnieją różne odmiany ziemniaka różniące się przede wszystkim zawartością skrobi. Wpisują się one w trzy typy kulinarne ziemniaków. Typ A – z niewielką ilością skrobi świetnie nadający się do zastosowania w postaci krojonej, na przykład sałatek czy zup. Typ B – najbardziej powszechny o zwartej strukturze, ale łatwo dający się rozgnieść. Typ C – o największej możliwej zawartości skrobi, której ilość powoduje, że ziemniaki świetnie nadają się do smażenia czy pieczenia (frytki, pierogi, ziemniaki faszerowane).

Są też odmiany o różnorodnym zabarwieniu jak: fioletowe, czerwone, różowe, żółte. Przy czym skórka i miąższ w ramach danej odmiany może mieć inne zabarwienie. Kolor nadają naturalnie występujące w środowisku pigmenty jak antocyjany, karotenoidy i

inne. Takie ziemniaki mają specyficzny smak, barwę czy zapach i znajdują zastosowanie głównie w gastronomii.

Polska jest jednym ze światowych liderów producentów nowych odmian ziemniaków. Mamy bogatą historię i mnóstwo ośrodków naukowych, jak i przedsiębiorstw zajmujących się hodowlą ziemniaka. Trudno określić, która odmiana jest najlepsza pod względem wartości odżywczej – to zależy czego potrzebujemy w naszej diecie.

Jaka jest skala uprawy ziemniaka w Polsce?

Polscy rolnicy znajdują się w czołówce europejskiej i światowej produkcji ziemniaka. W 2020 roku Polska zajęła drugie miejsce w Unii Europejskiej, ponieważ miała udział 16,4% w jego produkcji. GUS oszacował wolumen zebranych ziemniaków w 2023 roku na około 5,6 mln ton, co dało Polsce czwarte miejsce wśród producentów UE, zaraz po Niemczech, Francji i Holandii. W 2023 roku powierzchnia uprawy ziemniaka w Polsce wyniosła aż 182 652 hektarów.

Z jakich krajów pochodzą dostępne w Polsce ziemniaki?

Pomimo bardzo dużej produkcji własnej, w 2023 roku zanotowano import ziemniaka na poziomie 165 tysięcy ton. Najwięcej ziemniaków importujemy z Niemiec (92 811 ton), następnie z Grecji (11 827 ton) oraz Hiszpanii (10 187 ton). Sprowadzamy ziemniaki również z Cypru (5331 ton) i Holandii (4165 ton). Znaczącymi dostawcami pozostają również Rumunia, Słowenia, Szwecja, Dania oraz Francja (ponad 3 tysiące ton z każdego z tych krajów).

W takim razie, skoro Polska posiada bardzo dużą produkcję, to czy ziemniaki z niej wykorzystywane są w całości przez nasz rynek, czy może są eksportowane? Jeśli są eksportowane, to do jakich krajów i w jakich ilościach?

Ziemniaki zebrane w Polsce są prawie w całości konsumowane w kraju. Eksport ziemniaków do innych krajów UE i spoza UE wyniósł w 2023 roku ponad 72 tysięcy ton. Jest to łączna liczba dla sadzeniaków, ziemniaków konsumpcyjnych i przemysłowych. Głównymi odbiorcami były: Rumunia, Słowacja i Niemcy. W I połowie 2024 roku eksport tylko ziemniaków konsumpcyjnych i przemysłowych wyniósł 28 tysięcy ton. Ponownie państwa docelowe to: Rumunia (11 307 ton), Słowacja (3793 ton) i Niemcy

(2137 ton). Innymi odbiorcami są także: Wielka Brytania, Łotwa, Litwa, Ukraina, Czechy, Serbia, Bułgaria, Mołdawia i Irlandia.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Anita Kruk, Biuro Promocji SGGW

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	17.10.2024 14:37
Data ostatniej aktualizacji:	18.10.2024 10:17
Liczba wyświetleń:	3